

英国運輸省/ Cycling UK 準拠

子供と初心者のための
Bikeability自転車教室

Cycle **MORE**
2020



#CYCLEMORE2020

一般社団法人
日本サイクルツーリズム推進協会
Japan Cycle Tourism association

1、Bikeabilityとは？

• Bikeabilityって何？

Bike + Ability = Bikeability



自転車 + 能力 =

- ✓ 乗り方の基本を身につける
- ✓ 安全に乗るためのスキルと考え方を学ぶ
- ✓ 楽しく乗る

子供の頃、自転車に乗って学校に行ったり、子供たちだけで遠乗りに出かけたりした経験を持つ方は多いと思います。しかし、親にとっては、“自分の子が、交通量の多い道路で自転車に乗る”なんて考えただけで、恐ろしくなります。

自転車は気軽に走りまわる事ができて便利ですが、それだけではありません。サイクリングを楽しむ事は健康によいだけでなく、環境にも優しく、大人になってもずっと生涯を通じて楽しむことのできるスポーツです。

子供たちに安全に走行するためのスキルや危険回避の考え方、そして、何よりも自転車に乗ることの楽しさを教えるのが、この Bikeability 自転車教室です。

日本サイクルツーリズム推進協会が実施する自転車教育は；

いわゆる“ライディング・テクニック”を教えるのではありません。

- (1) 一般道路の安全な走行の仕方と考え方
- (2) 道路上の他の車両や歩行者とどのように同じ道路を共有し、互いの安全を確保して行くのか、その仕方と考え方

を学んでもらうことで、人と車と自転車がうまく共存し、互いに優しい社会をつくるのが目的です

2, Bikeability 自転車教室の概要

Bikeabilityとは子供たちに、自転車の基本的な乗り方を教え、道路走行上必要な知識とスキルを身につけるためのプログラムで、Bikeability Plus, Bikeability level1 1~3までの4つのコースで構成されています。JCTAでは現在、Bikeability Level 3以外の3つのコースを日本で導入しています。

Bikeability Plus

まだ自転車に乗れないお子さん
やご父兄を対象としたプログラム
です。

ランバイクなどで自転車に慣れて
もらい、ご家族一緒に、サイクリン
グを楽しめるようご支援します。

- ✓ 自転車に興味あるけれどまた乗れないお子
様や大人のためにランバイクなどを使って自
転車の乗り方を学ぶ
- ✓ お子様と一緒にサイクリングを楽しむための
準備として、ご父兄を対象としたバイクメンテ
ナンスを学ぶ
- ✓ ご父兄などがお子様を初めてのサイクリン
グに連れ出すための基本知識/スキルを学ぶ

Bikeability Level 1

基本的な乗り方を学びます。

校庭や車の往来のない駐車場など
で、1グループ12名までを対象に自
転車教室を開催します。

- ✓ 自転車に乗るための準備(服装や装備)
- ✓ 補助なしで、自転車の乗り降りをする
- ✓ ふらつかずにスタート、ペダリング、ストップ
ができるようになる
- ✓ ギアを使う、障害物をよける
- ✓ ふらつかずに後方の含め、回りを確認する
- ✓ 道路上の他の歩行者、自転車、車と同じ道
路を共有する(一緒に道路を使う)

Bikeability Level 2

自信をもって路上を走行できるよ
うになるためのスキルを学びます。

交通量の少ない道路などで、6名程
の小さなグループを対象に、自宅
や学校周辺など近距離を走るため
のスキルと考え方を教えます。

- ✓ 路上を走るための準備
- ✓ 路上で、自転車を漕ぎ出し、終了するまでの
スキルを学ぶ
- ✓ 路上の障害物を認識する
- ✓ 自分が何をこれから使用としているのか、手
信号等を使い、道路上の他の歩行者や車に
伝える
- ✓ 道路上のどの場所を走るか学ぶ
- ✓ 駐車している車の横などを通り抜ける

3, Bikeability Plus

BIKEABILITY PLUS

Bikeability Plus is a series of 10, free-standing modules designed to ensure that children and families are given the opportunities, skills, support and guidance that they need to make cycling part of their everyday life.



They are intended to complement and support Bikeability training (Levels 1, 2 and 3) which is aimed at improving the cycling skills and confidence of those who can already ride.

Bikeability Plus 教室(ランバイクを使って)



左: ゲーム(シャボン玉を追いかけて) 中: 常に子供たちの目線に立って
 右: 先ずはヘルメットをきちんとかぶるところから
 下: Parent's Handbook (英語版) 子供とサイクリングを楽しむための手引書

Cycling with children

Ride confidently and position yourself where you are most visible.

Riding behind your children

Riding behind your children will often be the most practical option. Ride behind and slightly to the right to where you can see your children and ride at their pace. This will create more space between them and the passing traffic. Ensure that you are close enough to hear each other. Encourage your children to check behind regularly to check you are still close.



Parent's Handbook
Advice on cycling with children

Equipment check

Ensure helmets fit tightly around the circumference of the head and the strap is secure below the chin, with enough room to fit two fingers between the strap and the chin.

Helmets should fit properly and should look like this:



Cycling in the dark

Only Bikeability Level 3 teaches night riding skills.

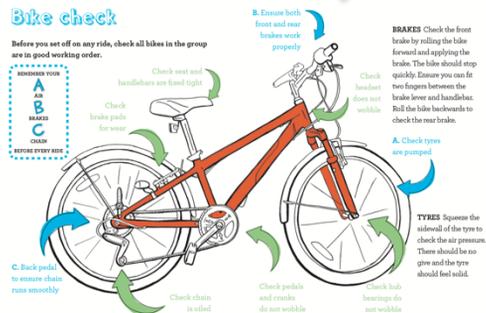
Cycling in the dark

At night you must have good front and rear lights and reflectors on your bike. A white front light, red rear light, amber pedal reflectors and red rear reflector is the minimum. It's a good idea to wear reflective clothing so

Bike check

Before you set off on any ride, check all bikes in the group are in good working order.

A B C
BRAKES
CHAINS
CHECK BEFORE EVERY RIDE



JCTAは子供たちとご家族がサイクリングを楽しめる環境作りに努めます

4, Bikeability Level 1

BIKEABILITY LEVEL 1

The Bikeability Level 1 course aims to develop mastery in cycle handling in an off-road environment and prepare riders for cycling on the road. Riders must be able to cycle (i.e. pedal and glide) to participate in Bikeability Level 1.



Bikeability Level 1では、車の往来のない場所で行います。自転車の基本的な動作を学び、実際に道路を走るためのスキルを身につけます。

Bikeability Level 1 子供のための教室の様子



Bikeability 自転車教室
自転車って、楽しい!

6月23日
9月22日
10月6日

イギリス生まれの自転車教室

生徒募集



しゅうりょうしゅう
修了証

あなたは、Bikeability自転車教室に参加して、
見事にレベル1を修了しました!!
これからも楽しく安全に自転車に乗りましょう☆

年月日

日本サイクルツーリズム推進協会 JCTA

や遊びを通して、安全な路上走行の基本を学びます

要予約
回限定10名
参加費無料

会場：東原パレスサイド
期日：今年 10月~12月 午後 12時~15時
参加資格：自転車に乗れる小学2~4年生
主催：一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会
協力：一般社団法人自転車産業振興協会
お申込み・お問い合わせ
(表裏の必要記載事項をご参照し、お申込みください)
email: info@cycltourism.jp.org

5, Bikeability Level 2

BIKEABILITY LEVEL 2

The Bikeability Level 2 course aims to develop riders' skills and confidence for cycling on single-lane roads and simple junctions with mostly moderate motor traffic flows (where riders encounter vehicles with progressively greater frequency in each module), and prepares riders for cycling on more complex, often busier or faster roads and junctions. Riders must have fully demonstrated Bikeability Level 1 National Standard assessment criteria before they start Bikeability Level 2 training.



Bikeability Level 2では、Level 1 で身につけたスタート&ストップや後方確認などの基本的ライディングスキルをベースに、実際の道路で安全に乗るためのスキルを身につけます。最初は、車の少ない1車線の道路でシンプルな交差点のある場所で練習し、徐々にスキルアップし、少し複雑で交通量もある程度ある道路でも乗れるためのスキルを身につけていきます。

Bikeability Level 2 子供のための教室の様子

交差点では
何を注意す
る？

停まってい
る時はどち
らの足をつ
く？

子供たちと
一緒に考え
ます



6, インストラクター養成講座



Bikeability 自転車教室の先生は、JCTAのインストラクター養成講座を修了している方々です。JCTAは日本における自転車教室を推進していくため、英国Cycling UKと提携し、サイクルインストラクター（英国：National Standard Instructor, NSI）を養成しています。現在は、Bikeability Plusから、Bikeability Level 2まで教えることのできるCycle Instructor Bのみですが、数年後にはBikeability Level 3までを教える資格を導入する予定です。NSIは英国運輸省の認定資格であり、約2,500名のプロフェッショナルが英国の半数以上の小学校で教えています。さらに、スペインを始め多くのヨーロッパ諸国でも導入され、今やヨーロッパの多くの国々でBikeability が導入されています。日本では、英国から講師を招くほか、NSIであり、英国よりインストラクター養成の資格を持つ日本人講師により、日本語によるインストラクター養成講座を実施しています。

日本でのサイクルインストラクター講習の様子



Bikeability Delivery Guide
Level 1 & Level 2

日本サイクルツーリズム推進協会
Japan Cycle Tourism Association



7, Cycling UKとJCTAについて

Cycling UKについて

JCTAが提携するCycling UKはCTC, Cyclists' Touring Clubの商標で、1878年に創立された英国のサイクリング協会です。それから140年以上、サイクリングを普及するための活動を続けています。



Cycling UKは、一般市民を対象としたサイクリング協会としては、英国の最も大きな協会で、一人でも多くの方々がサイクリングに親しめるよう、多岐にわたる活動を行う他、英国運輸省の委託を受けて、サイクルインストラクター (National Standard Instructor)の養成を行っています。

一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会は、このCycling UKと提携し、日本において、サイクルインストラクターの養成に取り組んでいます。

一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会(JCTA)について

一般社団法人日本サイクルツーリズムは、2017年11月、サイクリングを通じた観光事業、自転車関連事業の振興と、その結果もたらされる地方創生、ならびに雇用創出の推進を目的として設立されました。

「サイクルツーリズムを通じて、人・地域・産業を豊かにする」を基本理念に、以下の活動を中心にしています。

1、グローバル水準のサイクリングガイドの養成・認定

英自転車協会 Cycling UKと提携し、グローバル水準のサイクリングガイドを育成・認定しています。

2、サイクルインストラクターの育成・認定と子供の自転車教育の推進

英国運輸省 (Department for Transport) が策定し、欧州全土で導入が進む自転車教育「Bikeability」プログラムを教えるインストラクターを日本で育成・認定する唯一の機関であり、子供の自転車教育の推進と、その教育を担うサイクルインストラクターの養成をしています。

3、サイクルツーリズム推進におけるコンサルティング・講演・啓発活動

自転車活用推進に向けた取り組みが広がる中、自治体の皆様やサイクルツーリズムへの参入を検討する企業様に対し、コンサルティングや勉強会、講演などの啓発活動を行っています。

一般社団法人 日本サイクルツーリズム推進協会

Japan Cycle Tourism Association (JCTA)

〒150-0044

東京都渋谷区円山町25-1 島田ビル201号室

email: info@cycletourismjp.org